

الشقيقة

نبذة مختصرة:

- حالة صحية شائعة، تسبب نوبات من الصداع الشديد مع الإحساس بالنبض في الرأس.
- يمكن أن تسبب نوبات الصداع النصفي ألمًا كبيرًا لساعات أو أيام.
- تتطور الأعراض عادةً على مدار خمس دقائق تقريبًا وتستمر لمدة تصل إلى ساعة.
- تتوفر العديد من العلاجات الفعالة للحد من الأعراض ومنع حدوث نوبات صداع إضافية.
- لا توجد طريقة للوقاية منها، لكن قد تفيد بعض النصائح على تقليل عدد النوبات وشدتها.

مقدمة:

هي حالة صحية شائعة، تبدأ عادة في سن مبكر، حيث تسبب نوبات من الصداع الشديد مع الإحساس بالنبض في الرأس مصحوبًا بالغثيان والقيء والحساسية المفرطة للضوء والصوت مع عدم القدرة على مواصلة الواجبات والأنشطة اليومية، وعادةً ما يكون في جانب واحد، كما يمكن أن تسبب نوبات الصداع النصفي ألمًا كبيرًا لساعات أو أيام .

الأنواع:

- الصداع النصفي مع تنبيه (الصداع البؤري أو الكلاسيكي)؛ حيث توجد علامات تحذير محددة قبل بدئه (مثل: رؤية الأضواء الوامضة.(
- الصداع النصفي بدون تنبيه (الصداع النصفي الشائع)؛ حيث يحدث دون علامات تحذير محددة، ويدوم لفترة أطول، كما يؤثر في الأنشطة اليومية.
- تنبيه الصداع النصفي دون صداع (الصداع النصفي الصامت)؛ حيث تعاني من تنبيه أو أعراض ولكن لا يحدث الصداع.



مسميات أخرى:

الصداع النصفي – الصداع المرضي.

السبب:

على الرغم من أن أسبابه غير معروفة، إلا أنه قد يكون نتيجة نشاط غير طبيعي يؤثر بشكل مؤقت في الإشارات العصبية والكيميائية والأوعية الدموية في الدماغ.

الأعراض:

- صداع شديد على أحد جانبي الرأس مع الإحساس بالنبض، ويزداد سوءًا عند الحركة.
- نبض حول العينين وفي الرأس.
- غثيان أو قيء.
- الحساسية للضوء والصوت.
- ضعف في التركيز.
- عادة ما تستمر هذه الأعراض بين أربع ساعات وثلاثة أيام.

أعراض التنبيه (التحذير المؤقت):

- مشاكل بصرية (مثل: رؤية الأضواء الساطعة أو البقع العمياء).
- التنميل أو الإحساس بالوخز في اليدين.
- الشعور بالدوار أو عدم التوازن.
- صعوبة في التحدث.
- فقدان الوعي.
- تتطور هذه الأعراض عادةً على مدار خمس دقائق تقريبًا وتستمر لمدة تصل إلى ساعة. كما قد يعاني البعض أعراض التنبيه مع صداع خفيف أو دون صداع.



محفزات الشقيقة:

- التغيرات الهرمونية في النساء، خصوصًا عند انخفاض هرمون الإستروجين وكذلك قبل وأثناء الدورة الشهرية.
- الحمل أو انقطاع الطمث.
- بعض الأدوية (مثل: موسعات الأوعية الدموية) أو الأدوية الهرمونية (مثل: موانع الحمل).
- بعض الأطعمة (مثل: المالحة والمصنعة) وكذلك بعض أنواع الأجبان واللحوم.
- الصيام.
- المشروبات عالية الكافيين أو الانقطاع عن الكافيين لمن اعتاد تناوله باستمرار.
- الضغوط العصبية والإجهاد.
- المحفزات الحسية (مثل: الأضواء الساطعة، ضوء الشمس، الأصوات العالية أو الروائح القوية).
- اضطرابات في النوم.
- المجهود البدني القوي.
- تغير في الطقس أو الضغط الجوي.

عوامل الخطورة:

- التاريخ العائلي.
- العمر غالبًا يحدث خلال مرحلة المراهقة.
- الجنس، حيث إن النساء أكثر عرضة للإصابة به.

متى تجب رؤية الطبيب؟

عند مواجهة علامات وأعراض نوبات الشقيقة باستمرار، أو عند ملاحظة التالي:

- صداع مفاجئ وشديد (مثل: الرعد).



- صداع مصحوب بالحمى، تصلب الرقبة، الرؤية المزدوجة، الضعف، الخدر أو صعوبة في التحدث.
- صداع بعد إصابة في الرأس.
- صداع مزمن بعد القيام بمجهود (مثل: السعال أو الحركة المفاجئة).
- كما قد تكون هذه الأعراض علامة على وجود حالة أكثر خطورة.

التشخيص:

- التاريخ الطبي: تاريخ مفصل للصداع (مثل: عدد مرات حدوثها، مدى شدة الألم، الأعراض المصاحبة لها) ومدى تأثيره في الأنشطة اليومية.
- التاريخ العائلي.
- الفحص السريري.
- اختبارات أخرى: التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج:

- تتوفر العديد من العلاجات الفعالة للحد من الأعراض ومنع حدوث نوبات صداع إضافية، والتي تشمل:
- أدوية إما لتخفيف الأعراض أثناء النوبة أو حتى لإجهاضها تمامًا، أو أدوية وقائية تؤخذ بانتظام، وقد يستخدم المريض كلا النوعين.
- الراحة مع إبقاء العينين مغلقتين في غرفة هادئة مظلمة، والخلود إلى النوم.
- وضع قطعة قماش باردة أو ثلج على الجبين أو خلف الرقبة.
- البعد عن محفزات الشقيقة.

الوقاية:

لا توجد طريقة للوقاية من الإصابة به؛ لكن قد تفيد بعض الاستراتيجيات في تقليل عدد نوبات الشقيقة وشدتها والتي تشمل:

- الحرص على تناول الطعام بانتظام وعدم تخطي أوقات الوجبات.



- أخذ قسط كاف من الراحة بشكل منتظم مع تجنب السهر.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.

إرشادات للمصابين بالشقيقة:

- عدم تناول الكثير من مسكنات الألم.
- المحافظة على نمط حياة صحي.
- التقليل من تناول الكافيين.
- الحد من الإجهاد والتعامل معه.
- الحرص على أخذ قسط كاف من الراحة.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الابتعاد عن محفزات الصداع.
- الحرص على جعل بيئة النوم مريحة وذلك بإبعاد الأجهزة حول السرير.

الأسئلة الشائعة :

- **ما الفرق بين الشقيقة والصداع الناتج عن الجيوب الأنفية؟**

أعراض الشقيقة لا تحدث مع صداع الجيوب الأنفية؛ حيث إن صداع الجيوب الأنفية يصيب في الغالب مقدمة الرأس، مع احتمالية وجود ألم في جانبي الوجه بمحاذاة الأنف، خصوصًا عند الضغط .

- **هل هو مرض وراثي؟**

هو ليس مرضًا وراثيًا؛ لكن تزداد الإصابة به لدى أفراد بعض العائلات دون غيرها.

- **هل يعد البوتكس علاجًا مؤقتًا لنوبات الشقيقة؟**

نعم، يعد البوتكس في الفترة الأخيرة من العلاجات الجديدة التي أثبتت فاعليتها في العلاج.



- **هل هناك علاقة بين فصل الشتاء والنوبات؟**

قد تزداد نوبات الشقيقة لدى بعض المصابين بها في فصل الشتاء، خاصة المصابين بمشاكل في الجيوب الأنفية.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني.